# Los mudras de las emociones

BIANCO, SILVIA

EIFIS

**Materia:** AUTOAYUDA
**Colección:** SIN COLECCION
**Encuadernación:** RUSTICA
**PVP:** 13.90 €
**EAN:** 9788751734320
**Páginas:** 144
**Tamaño:** 120x168 mm.

*Ya sea en el tráfico, en casa, en la oficina o esperando el bus, estas sencillas posturas de yoga de las manos nos ayudan a recuperar el equilibrio, la tranquilidad y el bienestar.*

- Es un libro sencillo, muy visual y práctico.
- El enfoque es muy original, ya que es el primer libro de mudras especializado en las emociones.
- Silvia Bianco, autora del libro Incense & Smudge, ya tiene un público fiel en Italia que sigue con interés todas sus actividades.

## Sinopsis

Gracias a estos sencillos gestos con las manos, que pueden realizarse en cualquier lugar, sentados, tumbados, de pie o caminando, es posible recargar rápidamente nuestras reservas de energía, mejorar nuestra calidad de vida, prevenir y curar muchas enfermedades, pero sobre todo restablecer el equilibrio interior aprendiendo a gestionar correctamente nuestras emociones. Los Mudras te ayudarán a: controlar la ira o la rabia, invocar tu poder, sabiduría y valor, combatir el estrés y la ansiedad, alimentar la confianza en ti mismo, superar el miedo, la envidia, la negatividad, sentirte protegido, uchar contra las preocupaciones. Y también hay Mudras para la tristeza y la alegría, la estabilidad y la fragilidad, el afecto y la paz interior. Los mudras actúan simultáneamente sobre cuerpo, mente y alma, ejerciendo un impacto preciso obre nosotros con el único objetivo de mejorar nuestro bienestar y restablecer el equilibrio interno.